

# 教育部 109 年南區樂齡學習輔導團辦理

## 偏鄉地區樂齡學習輔導與增能培訓

### 壹、目的

結合大學與地方資源，協助南區輔導團轄屬樂齡學習中心實施核心課程教學，並增強偏鄉地區樂齡服務團隊執行品質及效能。

### 貳、辦理單位

- 一、主辦單位：教育部
- 二、承辦單位：國立高雄師範大學（成人教育研究中心）、
- 三、協辦單位：屏東縣政府教育處、滿洲鄉樂齡學習中心

### 參、培訓對象及資格

以屏東縣滿洲鄉、恆春鎮、車城鄉、牡丹鄉、獅子鄉、枋山鄉、枋寮鄉樂齡學習中心為優先對象。

南區輔導團轄屬樂齡學習中心獲得 109 年教育部補助之樂齡學習中心講師、主任（負責人）和主要經營（志工）團隊。

### 肆、培訓內容：

#### 一、背景動機：

國家發展委員會(2018)統計顯示，我國已於 2018 年轉為高齡社會，推估將於 2026 年邁入超高齡社會。藉由認知促進活動課程，已達活躍老化目的，以期延緩高齡者因生、心理、疾病所造成的退化導致生活品質降低。從「在地老化」觀點出發，強調並重視「社區」功能，建構樂齡學習中心做為偏鄉高齡者的共同學習場域，增進偏鄉高齡者認知促進之知能。

屏東縣地形狹長，通勤交通時間約三小時，使屏南地區樂齡學習中心的相關工作人員或講師，難以全部參與南區樂齡輔導相關開設課程，幾次輔導訪視了解當地需求，以此計畫增強偏鄉地區樂齡服務團隊執行品質及效能。

#### 二、理論應用：

以活躍老化課程為主，以發展各中心之特色課程，協助樂齡學習中心相關成員，了解教育部推動高齡教育政策目的，強化中高齡

者對於老化生活之準備，學習層面及主題，透過多元的學習活動，如肢體運動、閱讀書報、玩桌遊和電子遊戲，能有效促進大腦認知功能。學習和認知的刺激會增加腦內的連結，也會提升連結的力量。每週安排一次認知活動，可有效降低高齡者罹患失智的風險。神經再生理論研究顯示高齡者的大腦神經仍具相當可塑性，經過認知訓練後的大腦退化情形將獲得改善。

教學課程設計運用「活動理論」、「認知鷹架理論」，促進大腦迴路活躍，強化認知功能，並設計出具有「維持角色的投入→積極的活動參與→維持其認知狀態及記憶功能」課程。並由講師以團隊、協同方式授課，在訓練過程中著重互動學習，並強調樂齡學習與教學123設計模式，使樂齡學習中心講師、主任和帶領志工能運用所學，推展至各樂齡學習中心。

### 三、活動目標：

透過活動辦理挹注多元化的資源協助偏鄉地區縮減城鄉落差，邀請不同領域實務活動帶領者，以實務經驗規劃有趣、有用的樂齡核心教學課程，透過課程學習及實作方式，引發偏鄉高齡者學習興趣的方法，及遇到困難經驗分享與討論，強化樂齡課程設計與規劃深度，協助社區高齡者增進互動的機會，強化偏鄉地區樂齡學習素養與知能。

於認知促進活動過程中結合身體活動、人際互動、懷舊、定向感、創造性及多重感官刺激發揮所學提升自我，並能帶給樂齡學習中心學員認知能力的提升(包括記憶、注意力、語言及問題解決能力)，以一般性、淺而易懂的方式學習，達到活躍老化、成功老化之目標。

### 四、課程綱要：

#### (一) 認知促進與失智預防：

瞭解認知促進活動與失智預防的重要性的方法，改變高齡者腦細胞思維運動模式刺激大腦緩解因生、心理機能下降所產生的問題。並藉由學習理論三元取向觀察個人、行為、環境之互動關係與高齡長者人際互動、場域互動及參與行為之間反應聯結。

#### (二) 樂齡亮點課程設計規劃：

以發展屏南地區中心特色亮點為主，將生活中常見的元素及結

合地方特色融入到圖卡中，設計具有地方特色的活動，提升其觀察力、認知力、反應力，藉由團隊活動增進樂齡講師對自己中心的認同感。

(三) **樂齡課程活動及教材設計：**

課程活動及教材設計以增進學員學習動機，動手做的教學課程，加強對表象形體的記憶，透過充滿樂趣、知識的學習方式，促進記憶力及活化大腦。並能鍛鍊學員眼、手、腦的協調運用能力，以及觀察、想像和創造思維等達到活躍老化之目標。

(四) **樂齡教學策略與演練：**

課程設計藉由自創設計桌遊團體學習活動，由講師引導學員設計適合的桌遊及活動，藉由任務挑戰和團隊合作的動手動腦活動過程，讓講師透過培訓課程的交流與經驗分享，加強課程教案設計、教學方法與評核等整合規劃能力，提升教學品質滿意度。

**五、上課時間、地點：**

1. 時間：109年6月28-29日（星期日、一）
2. 地點：滿洲鄉民謠館(屏東縣滿州鄉中山路152號)

**伍、報名資訊**

一、 本次培訓一律採線上報名方式辦理，相關資訊如下：

報請至教育部樂齡學習網 (<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/>)，

「最新消息」或連結報名網址：

<https://forms.gle/zzfaKmU6WS37AMyE8>

二、 培訓報名 QR code



三、 報名人數 40 人，以符合參加對象為優先錄取，額滿為止。

四、 報名截止日期：109年6月15日(星期日)下午5時。

**陸、聯絡方式：**

一、 聯絡人：樂齡學習南區輔導團 曾玉靜助理

二、 聯絡電話：07-7172930 # 2053

電子郵件：[nknucc2053@mail.nknu.edu.tw](mailto:nknucc2053@mail.nknu.edu.tw)

## 柒、 其他注意事項

- 一、上述參與人員請以公（差）假登記，各直轄市、縣(市)政府差旅費由原服務單位自行支應；各樂齡學習中心出席人員交通費由教育部補助各樂齡學習中心 109 年度工作計畫之補助款項下支應。
- 二、全程參與者由國立高雄師範大學登錄公務人員終身學習時數、教師研習時數或志工研習時數計 12 小時。
- 三、因應環保，會議當天請自備水杯及環保筷。
- 四、為因應新冠肺炎疫情防範措施，請參與者配合以下事項：
  - (一) 若您因為新型冠狀病毒(武漢肺炎) 正處於居家隔離、居家檢疫或自主健康管理者請勿參加！。
  - (二) 提供個人資訊，以利疫情通報與人員掌控。
  - (三) 請於培訓期間全程配戴口罩，並落實個人衛生保健。
  - (四) 出入培訓場地時，協助配合額溫量測與酒精消毒等防疫工作。
  - (五) 本輔導團有評估活動風險之權利，如有延期、取消或改以其他方式辦理，將於教育部樂齡學習網及樂齡學習南區輔導團臉書公告。

課程表：

時間：6月28日（星期日）

時間	課程名稱	主持人/授課講師
9：00-9：20		報到
9：10-10：40	活躍老化精神與實踐	主持人： 李百麟教授/高師大成人教育研究所/ 南區樂齡學習輔導團計畫主持人
10：40-11：10	樂齡亮點課程設計規劃 (一)內涵與發想	講師： 鄭碧琳(樂齡核心課程規劃師/教育部 自主學習團體帶領人)
11：10-11:20		Take a break
11:20-12：20	樂齡亮點課程設計規劃 (二)教材設計與實務	講師： 釋天滢(樂齡講師/信徹蓮池功德會 理事長)
12：20 - 13：30		午 餐
13：30-15：00	樂齡教學課程規劃 (一)內涵與發想	講師： 李蕎安(屏東縣麟洛鄉樂齡學習優質 中心主任/核心課程講師)
15：00-15：10		Take a break
15：10-16：40	樂齡教學課程規劃 (二)教材設計與實務	講師： 吳淑棉(樂齡講師/聰動成長協會總 幹事)
16：40-17:00	交流與分享	主持人： 李百麟教授/高師大成人教育研究所/ 南區樂齡學習輔導團計畫主持人

時間：6月29日（星期一）

時間	課程名稱	主持人/授課講師
8：20-8：30		報到
8：30-9：00	高齡心理與學習	主持人： 李百麟教授/高師大成人教育研究所/ 南區樂齡學習輔導團計畫主持人
9：00-10：30	樂齡核心課程教學策略 與演練(一)	講師： 林哲生(路竹區樂齡學習中心講師/樂齡 核心課程規劃師)
10：30-10：40		Take a break
10：40-12：10	樂齡核心課程教學策略 與演練(一)	講師： 馬翊芸(樂齡講師/桌遊工作室創辦人)
12：10-12：30	綜合座談	主持人： 李百麟教授/高師大成人教育研究所/ 南區樂齡學習輔導團計畫主持人